

探究高一新生学校适应策略

吴卫国

东莞市中小学教师发展中心 广东 东莞 523083

[摘要]高一新生入学适应问题表现为学习适应、情绪情感、人际关系、生活适应等问题,如果适应问题得不到及时缓解和解决,会影响到接下来的高中学习生涯,甚至影响到步入社会生活的适应性。本文探究高一新生学校适应策略,个人适应策略为合理定位,超越自我;学校适应策略为搭建平台,渗透融合;家长适应策略为关注转变,形成合力。

[关键词]高一新生;学校适应;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.545

一、个人适应策略——合理定位,超越自我

高一新生都是来自各初中学校的佼佼者,习惯了受到老师和同学的表扬和羡慕,一群优秀的人在一起,原本的优势不复存在,彼此水平相当就会显得平常,这是非常正常的情况,这并不代表你不再优秀,只不过现在优秀的标准更高了,要成为优秀生,需要付出更多的努力。一个人的能力有很多方面,除了能在学习成绩上充分体现的数理能力、语言能力、空间能力还有自省能力、交往能力等。可能自己并非成绩拔尖、能歌善舞,但是自己善良自律,勤奋负责,这也是综合素质高的表现,这些良好的品质同样是一个人重要的能力。

1. 要调整好心态,尽快融入新环境。不将高中的师生关系与初中的进行比较,尽量展示自己独特的风采,结交与自己性情相投、积极向上的好朋友,这样,就算在高中学习生活中遇到困难,也有了能倾诉理解的对象。

2. 生活上学会自理,养成良好的生活习惯。高中的学习生活与初中生活差异很大,很多高一新生是第一次住宿,第一次独自离开家过集体生活,所以高一新生需要主动学习怎么过集体生活、怎么打扫宿舍卫生、怎么洗衣服等。

3. 学习上自觉主动,培养自主学习能力。初高中老师的教学模式迥然不同,初中老师将学生的时间规划得很完善,学习上都是按照老师的节奏走,只要完成老师布置的学习任务,学习成绩都不差。但高中学习内容、科目发生了明显变化,高中阶段学习的科目更多、更深,学生学习的任务更重,学科难度加大,综合性更强,这对学生的学习能力要求更高,老师在引导学习内容时,布置的作业量可能会不多,这就要求学生会自主学习,甚至是超前学习;初中学习方式以模仿和记忆为主,而高中阶段学科知识交叉多、综合性强,以理解和应用为主,知识量大、难度大;系统性强、综合性强,各学科互相影响;能力要求高,稍有不慎就会掉队,而弥补起来比较困难。同时,高中的学习内容、学习目标及教师的上课方式都与初中不同,高一新生要尽快转变原有观念,摆脱凡事依赖教师的心理,学会积极主动安排自己的学习。

4. 学习上调整模式,养成良好的学习习惯。一个好习惯要有意识的持续21天才可能转化为潜意识中的习惯,形成自动化模式,养成一个坏习惯很难改掉,要另外一个习惯代替才可以。从初中比较紧的教学模式过渡到高中那种看起来追求自主学习的轻松学习模式,很多学生会感到无所适从,要学会给自己加压加量,不能指望老师亦步亦趋来指导,让自己逐步适应高中学习节奏。学习讲究时效性,休闲也要怡心养性,多读课外书,多思考,利用课余时间,扩大自己的视野。因此,学会学习、主动学习,掌握科学的学习方法,养成良好的学习习惯,是高中生独立获取知识和能力的基础。这里的学习习惯包括了课前、课中和课后三段。

首先,学会课前主动预习。预习是学习的一个重要环节。通过预习,可以对自己将要学习的内容有初步的了解,从而有重点、有目的地去听课,尤其是自学不能够弄懂的知识,在上课时更会注意老师的分析与推理,学会正确的思维方法;其次,学会在课堂上保证效率。听课时间是同学们学习的主要时间。听课效率高,课堂上所掌握的知识与方法就多,同学们就有可能按时完成学习任务,做练习时往往能够得到一种愉快而且成功的体验,进一步激发学习欲望,促进学习成绩的提高;最后,要学会及时复习保证对知识的巩固。复习是巩固知识的良好途径。复习的途径和方法有很多,整理课堂笔记,阅读教材,背诵重要内容,做练习,与老师、同学相互讨论某些问题,归纳知识体系,重点突破某个知识点等都是复习的形式。每个同学都可结合自己的实际组织科学系统的复习。

5. 人际交往上掌握技巧,建立良好人际关系。良好的人际关系,有利于高一新生的学校适应。高一新生要学会换位思考,在和同学交往的时候考虑对方的感受,学会理解和宽容。主动交往,真诚接纳。高中的集体活动很多,高一新生要积极主动参加各项活动,通过参加活动,可以增加和学生交往的机会,增进交流和了解。利用课余时间,积极主动参加社团,创造条件积极主动与学生接触。女生的友情属于全天候战略伙伴型的,一起去厕所,一起吃饭,一起打水,一起八卦等等,要学会保密和适当分享两条法则。男生的友谊

是寻求共同的合作方式建立起来的, 一般有共同兴趣爱好的人容易凑到一起, 比如喜欢打篮球的, 喜欢跑步的, 喜欢踩单车的, 友谊是在共同活动中建立起来的, 要寻找共同兴趣爱好。

熟悉感会带来喜欢。高一新生觉得新同学比较陌生、冷淡, 觉得以前初中同学更加亲切, 经常怀念老同学, 这是正常现象, 陌生肯定有距离感。可以尝试与新同学熟悉起来, 先从同宿舍、隔壁宿舍, 前后桌这些开始。积极主动结交新朋友, 接纳有缺点的同学。互相尊重, 求同存异, 每个人都有自己的喜好和习性, 要互相尊重和理解。真诚的对待别人, 相处久了你是怎样的人大家都知道的。

6. 心理上调控情绪系统, 积极乐观的学习与生活。高一新生学会要把学校开展的心理讲座、心育课程、心育活动的内容还有团体辅导的内容, 运用到学习生活中来, 学会一些常用的心理技能, 如深呼吸、正念方式等, 将这些技能有意识地运用到现实学习与生活中, 缓解自己的压力, 调控自己的情绪。

二、学校适应策略——搭建平台, 渗透融合

1. 优化校园整体环境。学校积极创设良好校园环境, 帮助学生提高心理素质, 健全人格, 充分开发他们的心理潜能。环境心理学一直阐述环境对人心理的影响有多大, 学校环境对学生快速适应有良好的促进作用。校园每一个角落都精心布置, 都能起到激励学生的效果, 特别是校园的文化走廊, 上面悬挂着各种名言警句, 让学生多一份思考和回味。

2. 有针对性的心育课堂, 做好多样的个案心理辅导。立足心育课堂, 开设的学校心理健康教育, 遵循学生心理发展规律, 围绕新生适应主题、人际关系主题、情绪管理主题给每班上心育课程, 让学生认识自我, 学会学习、快速适应, 提高学校与社会适应能力, 抗困难抗挫折能力等。为了丰富心理教育的形式, 创设形式多样的心理主题活动、团体辅导活动, 帮助学生提高人际支持, 释放情绪和压力, 探索自我。心理工作室按照相关要求开展问题学生的个案辅导工作, 各心理功能室每天在一定时间段对学生开放, 在学业、人际交往、情感、升学与就业等方面协助学生解决心理问题, 促进学生进一步良好发展。

3. 精心营造班级心育环境。班级是学生学习生活的重要场所, 是学生心理品质培养最重要的基地。为营造更加和谐、融洽、积极向上的班级文化, 形成更加优良的班风校风, 充分发挥班级环境育人的功能, 每个班级积极打造自己的班级文化, 形成班级凝聚力。

4. 创设性设计寝室心育环境。寝室是学生休息的重要场

所, 也是学生心理品质培养的重要基地。为打造更加舒适、美观的寝室文化, 充分发挥寝室环境育人的功能, 学校开展寝室文化建设, 以及“最美寝室”的评比活动, 让每个寝室形成自己的寝室文化, 使学生在自己寝室能感受到一份家的舒适, 心境能得到最大的放松, 促进学生的归属感和凝聚力。

5. 做好心理委员培训工作。每个班级的心理委员作用巨大, 最好是一男一女两个心理委员。采用多层模式培训学生心理委员, 一层是校级层面的培训, 由心育科组负责, 包括心理委员角色定位和工作开展、高中生常见心理问题的识别等; 另一层是年级层面的培训, 由年级心理专职或兼职教师负责。班级心理委员分布在各班级, 可以及时发现同学的苦恼或者异常, 并能给予及时有效的帮助。如果他们解决不了, 就会报告给班主任, 班主任如果觉得需要专业人员的帮助, 那么就会找心理教师, 这样能真正起到监督防范的作用。

6. 开展“心理主题班会”活动, 全面渗透心育理念。心理主题班会课以活动为载体, 以学生为中心, 立足心育培养目标, 促进学生心育发展, 帮助学生塑造良好的心理品质, 在高一年级开设系列新生适应主题班会活动。心理主题班会作为学校心理工作的重要载体, 依托心理学的理论和技术, 聚焦学生心理发展和班主任班级管理需求的教育教育活动。以班会课为突破口, 每星期组织一次班会示范课, 供全校班主任和有感兴趣的教师观摩、研讨。心理教师为班主任提供心育课教案资料, 丰富班主任班会课内容。开展心理主题班会活动, 全面渗透心理理念, 探索建立学校心理健康教育新模式。

三、家长适应策略——关注转变, 形成合力

高中生最渴望父母能真正走进自己心里, 了解自己的思想动态、兴趣爱好、喜怒哀乐, 从而理解、支持自己的选择和追求。家长参与心育活动, 多与孩子情感交流, 多关心孩子的成长, 对孩子有合理的期望, 言传身教与孩子共同成长。这样, 学校、社会、家庭形成合力, 才能有利于学生的健康成长。心理教师录制系列亲子关系系列微课、家长会心理主题、家长会材料等都会帮助家长更好理解孩子, 关注学生的转变, 形成家校合力。

参考文献

- [1] 苏丹, 黄希庭. 中学生适应取向的心理健康结构初探[J]. 心理科学, 2007.
- [2] 徐剑. 学生学校适应的研究综述[J]. 法制与社会, 2008.